Schnelligkeit – Grundlagen: Schleppläufe

Diese Übung zu zweit zielt auf die Dosierung der Schnelligkeit im Schlepplauf ab. Während die erste Läuferin ziehen muss, folgt die zweite in angepasstem Tempo.

Die vordere Läuferin bindet das Gummiseil um die Hüfte fest und rennt los. Die Hintere hält das Gummiseil an den Enden fest (oder hat es um die Hüfte gebunden). Wenn eine optimale Zugspannung zwischen den Läuferinnen entsteht, beginnt die Hintere mitzurennen.

Material: Gummiseil o.Ä.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO